

Dosha-tyypin mukaisia ravitsemussuosituksia

	Vata	Pitta	Kapha
Yleistä	<p>Jos olet vata-tyyppinen tai jos sinulla on vata-epätasapainoa, sinun on hyvä syödä säännöllisesti ja riittävästi. Lämmin ruoka, jossa on jonkin verran rasvaa tai öljyä, on parasta sinulle. Juomien olisi myös parasta olla lämpimiä. Suosi makeita, happamia ja suolaisia makuja. Vältä suuria määriä kuivaa tai kylmää ruokaa tai juomia, varsinkin sellaisia joissa on jäitä. Vältä suuria määriä tulista, kitkerää tai kirpeää ruokaa.</p>	<p>Pitta-ihmisten pitäisi huolehtia, että ruoka ei ole liian kuumaa, ja että juomat ovat mieluiten kylmiä tai haaleita. Tulisen pitta-doshan viilentämiseksi suosi makeita, karvaita ja kutistavia makuja.</p> <p>Toisaalta vältä suuria määriä kuumaa ja tulista, hapanta ja suolaista, eli kuumentavia ruokia ja juomia. Ne eivät ole hyväksi pitta-tyypille.</p>	<p>Jos olet kapha-tyyppinen, suosi kevyttä ruokaa; lämpimiä aterioita ja juomia. Tulinen, karvas, kutistava, kevyt, vähä-rasvainen (kuiva) ja lämmin ruoka on hyödyllistä.</p> <p>Jos mahdollista, vähennä tai vältä öljyisiä ruokia, runsaita aterioita, kylmiä tai jäädytettyjä ruokia ja juomia, jotka maistuvat pääasiassa makealta, happamalta tai suolaiselta.</p>
Viljat	Pienet määrät vehnää, riisiä tai kauraa kypsennettynä.	Vehnä, riisi, ohra, hirssi, maissi ja kaura.	Jos mahdollista, suosi pitkään säilytettyjä viljoja. Ohra, hirssi, maissi, tattari, ruis, kaura, vehnä, basmatiriisi.
Palkokasvit	Keltaiset mung-pavut, punaiset linssit	Keltaiset mung-pavut, pienet kidneypavut, soijatuotteet.	Kaikki paitsi tofu.
Kasvikset	Kesäkurpitsa, okra, artisokka, parsa, nuoret munakoisot, porkkanat, punajuuret, bataatit voin kanssa, kurpitsa, palsternakka, tomaatit, kurkku, pienet retiisit, selleri, pinaatti pieninä määrinä	Parsa, artisokka, kurpitsat, kesäkurpitsa, pinaatti, sikuri, kukkakaali, parsakaali, keräkaali, vihreät pavut, selleri, perunat, bataatit, herneet, vihreä paprika, idut, salaatti, nuoret munakoisot, nuoret retiisit (gheen tai voin kanssa), retikka	Vihreät lehtivihannekset, parsa, artisokka, perunat, porkkanat, keräkaali, punajuuri (juurekset pieninä määrinä), kukkakaali, parsakaali, selleri, herneet, paprikat, idut, kurpitsat, kesäkurpitsa, tomaatit, nuoret munakoisot, nuoret retiisit.

	Vata	Pitta	Kapha
Maitotuotteet	Kaikki maitotuotteet. Juuston tulisi olla pehmeää ja tuoretta.	Ghee, maito, voi, kirnupiimä, lassi (makea), kerma, kermajuusto	Lassi ja kirnupiimä, vähärasvainen maito, ghee ja maito pieninä määrinä
Makeutusaineet	Kaikki ruokosokerituotteet, vähän hunajaa	Valkoinen tai osaksi puhdistettu sokeri, hunaja pieninä määrinä (mutta vain jos keho ei tunnu kuumalta)	Hunaja
Öljyt	Kaikki öljyt	Kookosöljy, oliiviöljy, auringonkukkaöljy	Maissiöljy, seesamiöljy, sinappiöljy, ghee, kaikkia pieninä määrinä
Pähkinät, siemenet	Kaikki pähkinät ja siemenet pieninä määrinä	Kookos, mantelit	Auringonkukan siemenet, kurpitsansiemenet, cashewpähkinät
Mausteet	Juustokumina (jeera), inkivääri, sinapin siemenet, sarviapilan siemenet, hajupihka (asafoetida), kaneli, kardemumma, neilikka, anis, fenkoli, mustapippuri (pieninä määrinä), suola, sitruunamehu. Kaikki muut mausteet pieninä määrinä.	Korianteri, juustokumina (jeera), inkivääri (pieninä määrinä), kurkuma, sahrami, fenkoli, kaneli, neilikka, kardemumma.	Kaikki mausteet paitsi suola; tulisemmat mausteet (pippuri, inkivääri, jne.), sitruunamehu pieninä määrinä. Kurkuma on erityisen hyvä.
Hedelmät	Kypsät, makeat ja mehukkaat hedelmät ja marjat. Viinirypäleet, granaattiomena, mango, papaija, makea ananas, banaani, avokado, makeat ja mehukkaat omenat ja päärynät, makeat appelsiinit, melonit, luumut, kirsikat, rusinat, taatelit, kuivatut luumut, viikunat, kiivi, persikat, aprikoosit. Kuivatut hedelmät liotettuna.	Viinirypäleet, granaattiomena, banaani, avokado, mango, melonit, omenat, päärynät, rusinat, taatelit, viikunat, aprikoosit, makeat appelsiinit, greippi, makea ananas, papaija (pieninä määrinä), kiivi, marjat (parhaita mustikka ja vadelma)	Granaattiomena, viinirypäleet, karpalot, rusinat, viikunat, taatelit (mieluiten hunajan kanssa), persikat, omenat, papaija, guava, kaikki marjat, erityisesti puolukka ja karpalo.